



## Getränke – was ich wissen sollte!

### Wie viel und welche Getränke?

1,5 – 2 Liter kalorienarme, alkoholfreie Getränke pro Tag (nach Möglichkeit zu jeder Mahlzeit trinken!!!) An heißen Tagen oder bei sportlicher Betätigung darf es auch mehr sein!

### Was genau?

Leitungswasser, Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Fruchtsäfte (1Teil Saft : 3 Teile Wasser)

moderater Konsum (3 – 4 Tassen) von Kaffee, Schwarztee, Grüntee

### Worauf schaue ich beim Getränkeeinkauf?

Auf das Etikett, es gibt an wieviel Zucker enthalten ist.

Unter den Nährwertangaben finden sich die Angaben für Zucker. Diese Angaben gelten für 100ml, daher umrechnen auf die Trinkmenge.

Zum praktischen Verständnis 1 Stück Würfelzucker hat 4g.

z.B. Nährwertangabe einer Limonade

10g Zucker pro 100ml

Ergibt 50g Zucker in 500ml = 12 Stück Würfelzucker

Der empfohlene tägliche maximale Zuckerkonsum für Erwachsene beträgt 50g (<10% der Energieaufnahme). Kinder sollen entsprechend weniger aufnehmen.

### Was ist mit Alkohol?

Übermäßiger Alkoholkonsum wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus!

Alkohol führt zu Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, Störungen des Zentralnervensystems und Organschädigungen.

Daher sollten nur geringe Mengen konsumiert werden. Als verträglich gelten 20g Alkohol pro Tag (1/2l Bier oder 1/4l Wien) für Männer und 10g Alkohol für Frauen.

### Wie viel Zucker ist in $\frac{1}{4}$ = 0,25 Liter enthalten?

Getränk	Anzahl der Zuckerstücke
Limonaden (Cola, Fanta, ...)	7 Stück
Eistee klassisch	6 Stück
Energy Drinks	7 Stück/Dose (Koffein!)
Mineralwasser „mit Geschmack“	3 Stück
Trinkmolke mit Fruchtzusatz	7 Stück
Fruchtsirup (zum Verdünnen)	2 Stück pro Esslöffel
Light Getränke (Cola light, Sprite Zero, ...)	0 Stück (Vorsicht: Süßstoffe – Acesulfam, Aspartam, Saccharin)
Eistee light	3 Stück + Süßstoff
Fruchtnektar (Pago, ...)	7-8 Stück (ABER: Vitamine, Mineralstoffe – nur gespritzt trinken!!!)
100% Orangensaft (ohne Zucker-zusatz)	6 Stück (ABER: viele Vitamine & Mineralstoffe – gespritzt trinken)
100% Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz)	7 Stück (ABER: viele Vitamine & Mineralstoffe – gespritzt trinken)
Früchte/Kräutertee (ungezuckert)	0 Stück
Mineral-/Leitungswasser	0 Stück
Trinkmolke natur (kein Zucker)	0 Stück